

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

3

CREMA DE VERDURES  
CARN MAGRA AMB SALS DE TOMÀQUET  
NATILLES

4

ARRÒS AL FORN (DE VERDURES I CARN  
MAGRA)  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

5

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB  
SOFREGIT DE VERDURES ( PEBROT, CEBA I  
PASTANAGA)  
SALMÓ AI FORN AMB MOJO D'OLIVA I  
HERBES EN LLIT DE PATATES  
FRUITA

6

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB TONYINA  
I VERDURES (PASTANAGA I CEBA)  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA  
RATLLADA  
GELATINA

9

CREMA DE VERDURES  
FILET DE PORC AL PEBRE  
ARRÒS BLANC  
FRUITA

10

MONGETES BLANQUES ESTOFADES  
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)  
FRUITA

11

**OCEÀ PACÍFIC: HAWAII**  
AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU  
AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET  
PERNILETS DE POLLASTRE  
PATATA AL FORN  
GELAT

12

SOPA DE "COCIDO" SENSE GLUTEN  
BULLIT  
FRUITA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA  
FILET DE BACALLÀ AL FORN  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

16

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES  
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"  
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE  
MORO  
IOGURT

17

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
CREMA DE PASTANAGUES I PORROS  
TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA ITALIANA DE TOMÀQUET, CEBA I  
OLIVES AMB OLI D'ALFÀBREGA  
FRUITA

18

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

19

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
LLUÇ AMB SALS VERDA  
PÈSOLS  
FRUITA

20

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS  
GELAT

23

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM I COL LLOMBARDA  
FRUITA

24

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

25

CREMA DE CARBASSÓ  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

26

MONGETES BLANQUES AMB SOBRASSADA  
TRUITA DE TONYINA  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
IOGURT

27

PAELLA AMB VERDURES  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB SALS  
TUMBET  
FRUITA

30

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA  
CARN MAGRA AMB SALS DE TOMÀQUET  
FRUITA

31

CREMA DE PORROS NATURAL  
SECRET DE PORC AI FORN  
ARRÒS BLANC  
FRUITA

AQUÍ ES  
CUINA  
100% AMB  
OLI  
D' OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE Program

Be Curious Skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

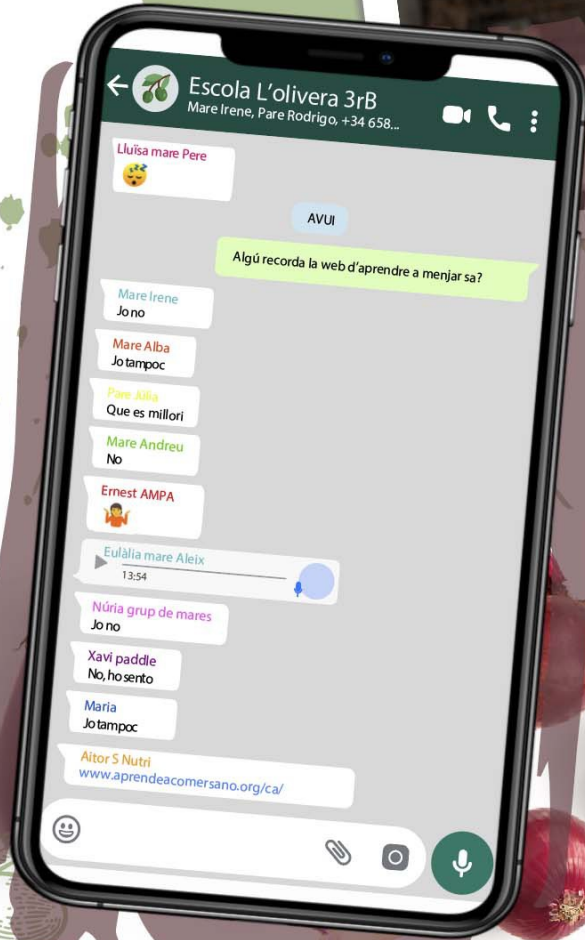
SABOREANDO  
LOS  
MARES

grow  
FOOD  
BANKS

AITOR SANCHEZ

# Aprèn a menjar sa amb L'Aitor Sánchez i Scolarest

ACEITES DE OLIVA DE ESPAÑA I COMPASS GROUP | SCOLAREST T'OFEREIXEN UN PROGRAMA PRÀCTIC, PROGRESSIU I FLEXIBLE PER TRANSFORMAR ELS TEUS HÀBITS ALIMENTARIS I MILLORAR LA QUALITAT DE VIDA DE TOTA LA FAMÍLIA.



SI HEM DINAT:	PODEM SOPAR:
CEREAIS, FÈCULES O LLEGUMS	HORTALISSES CRUES O LLEGUMS CUITS
VERDURES	CEREAIS O FÈCULES
CARN	PEIX O OU
PEIX	CARN MAGRA O OU
OU	PEIX O CARN MAGRA
FRUITA	LÀCTICS O FRUITA
LÀCTICS	FRUITA

Notes:

Empresa adherida al Pla de col·laboració per a la millora de la composició alimentària i begudes 2020.  
En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, procurar mantenir una bona alimentació substituint aliments no tolerats per altres dins de la mateixa família.

La nostra empresa sotmet a congelació el peix que es vagi a consumir cru o poc fet, segons estableix el RD 1420/2006. D'acord amb l'establert al RE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lèrgens dels menús elaborats.